

Nutrition du sportif 1 - FEPB06AM

Mention

APAS	IEAP BTI	IEAP IEMH	IEAP FHIE	MS	EOPS
					X

Semestre d'étude

Master APAS				Master MS				Master EOPS				Master IEAP		Master IEAP					
S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S3	S4	S3	S4
								X											

Nature et volume du cours

Cours magistral (CM)	Travaux dirigés (TD)	Pédagogie Active	Travail Personnel Etudiant	Stage
20 h	h	h	h	semaines

Objectifs de l'enseignement

La nutrition constitue un déterminant majeur de la performance sportive, de la récupération, de la santé et de la prévention des blessures. Toutefois, les discours approximatifs, les croyances et les recommandations non fondées scientifiquement sont fréquents dans le milieu sportif. Cet enseignement vise à donner aux étudiants des bases solides, validées scientifiquement, leur permettant d'adopter une posture professionnelle rigoureuse et responsable.

Le cours a pour objectif de permettre aux étudiants de comprendre les principes fondamentaux de la nutrition du sportif, les besoins énergétiques et nutritionnels liés à l'entraînement et à la compétition, ainsi que les adaptations nutritionnelles en fonction des disciplines sportives.

Une attention particulière est portée au cadre d'intervention du préparateur physique ou de l'intervenant en performance, afin que les étudiants soient capables de transmettre des messages nutritionnels fiables, d'identifier les situations à risque et de savoir quand orienter vers un professionnel de santé spécialisé (diététicien, médecin).

Ce cours constitue ainsi le socle théorique indispensable à la poursuite de l'enseignement en Master 2, orienté vers le suivi individualisé et la mise en pratique.

Mots-clés

nutrition du sportif, besoins énergétiques, macronutriments, hydratation, récupération, performance, cadre d'intervention, prévention, discours nutritionnel

Compétences à acquérir

Comprendre les bases scientifiques de la nutrition du sportif
 Identifier les besoins énergétiques liés à l'activité physique
 Connaître le rôle des macronutriments et micronutriments
 Comprendre l'impact de la nutrition sur la performance et la récupération
 Savoir transmettre des messages nutritionnels simples et fiables
 Identifier les limites de son champ de compétences
 Développer une posture professionnelle responsable

Modalités d'évaluations envisagées (CC + SAE) :

Session 1 : 100 % CC (écrit)

Session 2 : idem

Plan de cours :

I. Rôle de la nutrition dans la performance sportive

Nutrition, santé et performance

Nutrition et récupération

Nutrition et prévention des blessures

Dérives et croyances en nutrition sportive

II. Bases énergétiques de l'exercice physique

Métabolisme énergétique

Dépense énergétique et activité physique

Balance énergétique

Spécificités selon le type d'effort

III. Macronutriments et performance

Glucides : rôle central dans la performance

Lipides : adaptation à l'effort prolongé

Protéines : récupération et adaptation musculaire

Répartition et timing nutritionnel

IV. Micronutriments et hydratation

Rôle des vitamines et minéraux

Hydratation et déshydratation

Électrolytes et performance

Situations à risque (carences)

V. Nutrition avant, pendant et après l'effort

Repas pré-effort

Apports pendant l'effort

Récupération nutritionnelle

Adaptations selon les disciplines

VI. Cadre d'intervention et responsabilité professionnelle

Ce que l'on peut dire / ce que l'on ne doit pas dire

Différence entre conseil nutritionnel et prescription

Signaux d'alerte et orientation vers un spécialiste

Construction d'un discours nutritionnel simple et fiable

Bibliographie indicative :

Les enseignements déposés sur Ametice sont accompagnés d'une littérature très dense sur tous les aspects de la performance de force et d'endurance.